

循環器病の予防

取り組めることから始めよう！

<p>1 健診・がん検診を受けよう</p> 	<p>2 運動習慣を身につけよう</p> 	<p>3 栄養バランスの取れた食生活を送ろう</p> 	<p>4 ぐっすり眠って、ストレスを解消しよう</p> 
<p>10 地域や趣味活動など積極的に社会参加しよう</p> 	<p>生涯“健幸”で元気に暮らせる やさしいまちづくり</p> <p>生涯「健幸」なまちながと イメージキャラクター「さっちゃん」</p> 		<p>5 定期的に歯科健診を受けよう</p> 
<p>9 健康について相談できる、かかりつけ医を持とう</p> 	<p>8 部屋の温度・湿度に注意し、ヒートショックや熱中症を防ごう</p> 	<p>7 お酒は適量を心掛け、休肝日を持とう</p> 	<p>6 禁煙しよう</p> 